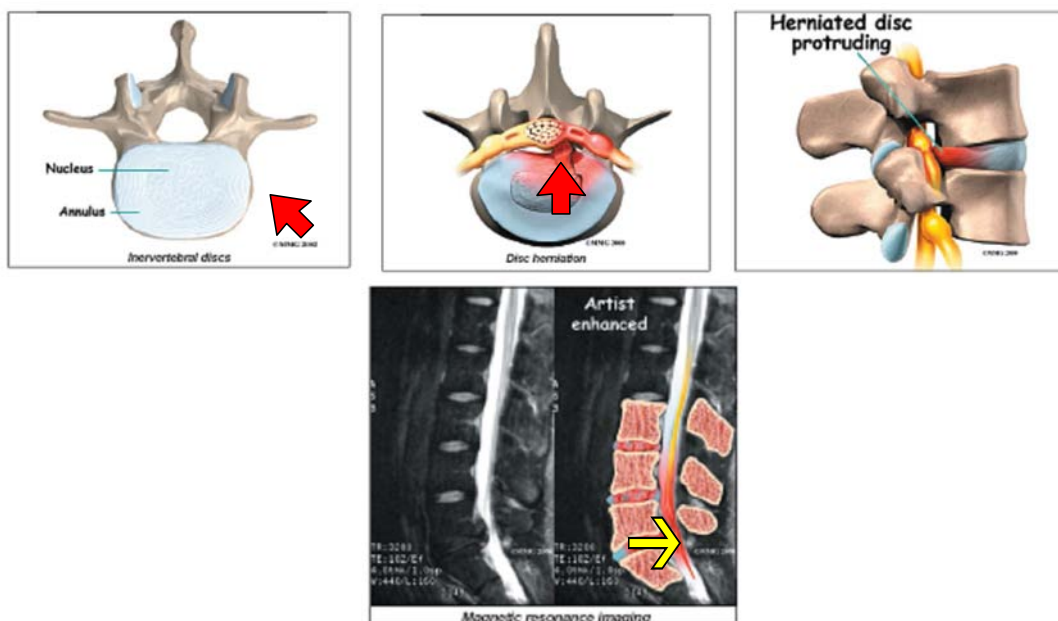


Как правильно себя вести после операции по поводу грыжи межпозвонкового диска, что можно, что нельзя, какие физические нагрузки полезны, а каких следует избегать, могу ли заниматься сексом после операции, если могу, то какие сексуальные позиции могут привести к повреждению позвоночника, а какие безопасны... .



http://www.eorthopod.com/public/patient_education/6546/thoracic_disc_herniation.html

Процесс восстановления, реабилитации, после оперативного лечения грыжи межпозвонкового диска занимает 3 месяца и полностью заканчивается к 6 месяцам после операции. На этапе выздоровления физические упражнения выполнять необходимо. Они снимают усталость, позволяют восстановить полноценную физическую активность и избежать рецидива.

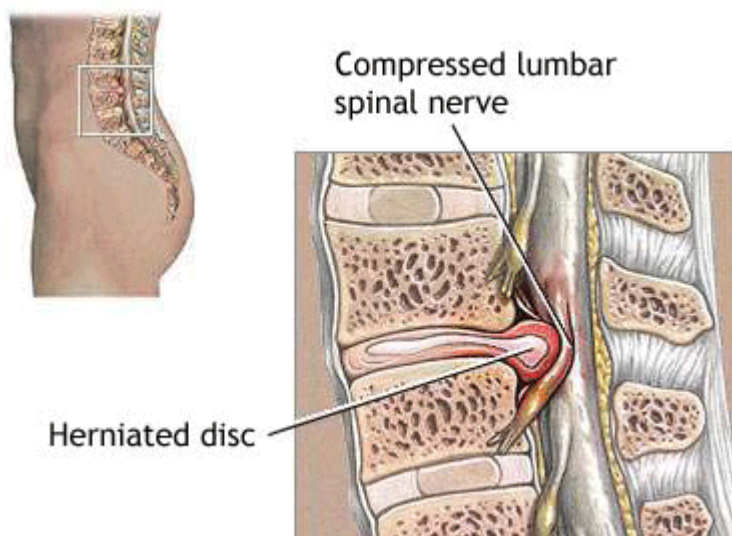


Рисунок с сайта: <http://www.advancedchiropr.com/HNP.html>

В первые 1-3 месяца придерживайтесь следующих правил:

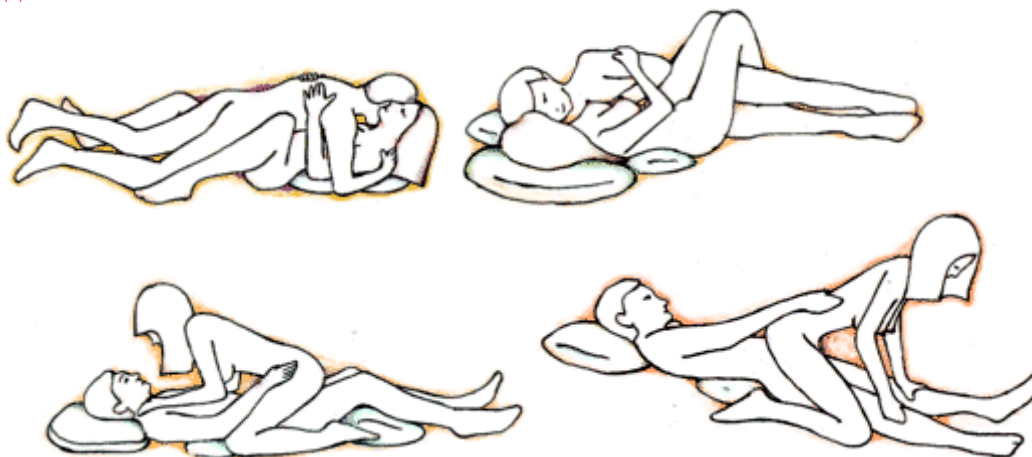
1. Не сидите в течение 3 недель после операции, нагрузка на поясничный отдел позвоночника в положении сидя **больше**, чем при стоянии и ходьбе.
2. Не мочите область операции до самостоятельного отторжения "корочек", защищайте ее при мытье тела с помощью, например, специальных мазей, создающих влагонепроницаемую пленку.
3. Не делайте резких и глубоких движений в позвоночнике: наклоны вперед, в стороны, скручивающие, вращательные движения в поясничном отделе позвоночника в течение первого месяца после операции – опасны!



Рисунок с сайта: <http://www.criticalbench.com/herniated-disc.htm>

4. Не садитесь за руль и не ездите в транспорте в положении сидя в течение 2 месяцев после операции.
5. Не поднимайте более 3-5 килограмм в течение 3 месяцев.
6. В течение 3 месяцев после операции не следует заниматься игровыми видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол, теннис, гольф, ездить на велосипеде). Полезны занятия лечебной физкультурой, занятия в гимнастическом зале без становых нагрузок, плавание на животе.
7. Желательно не курить и не употреблять алкоголь в течение всего срока реабилитации.

8. После операции по поводу грыжи диска половые контакты в роли пассивного партнера (для мужчины - лежа на спине с небольшими подушками под коленными суставами - позиция «женщина сверху») возможны спустя две недели со дня операции. В качестве же активного участника: для женщины - через 3 недели, для мужчины - через 1,5 месяца с момента оперативного лечения, при условии нормального течения послеоперационного периода. Категорически запрещены в течение полугода сексуальные позиции, отличающиеся высоким напряжением поясничного отдела позвоночника. Вот некоторые сексуальные позиции, которые могут быть Вами использованы, без риска повреждения позвоночника (все же лучше посоветоваться с Вашим врачом, которому Вы доверяете). **Поговорите обязательно сос своим партнером – он/она не должны бояться причинить Вам какой-либо вред, если Вы прислушиваетесь друг к другу и координируете Ваши движения.**



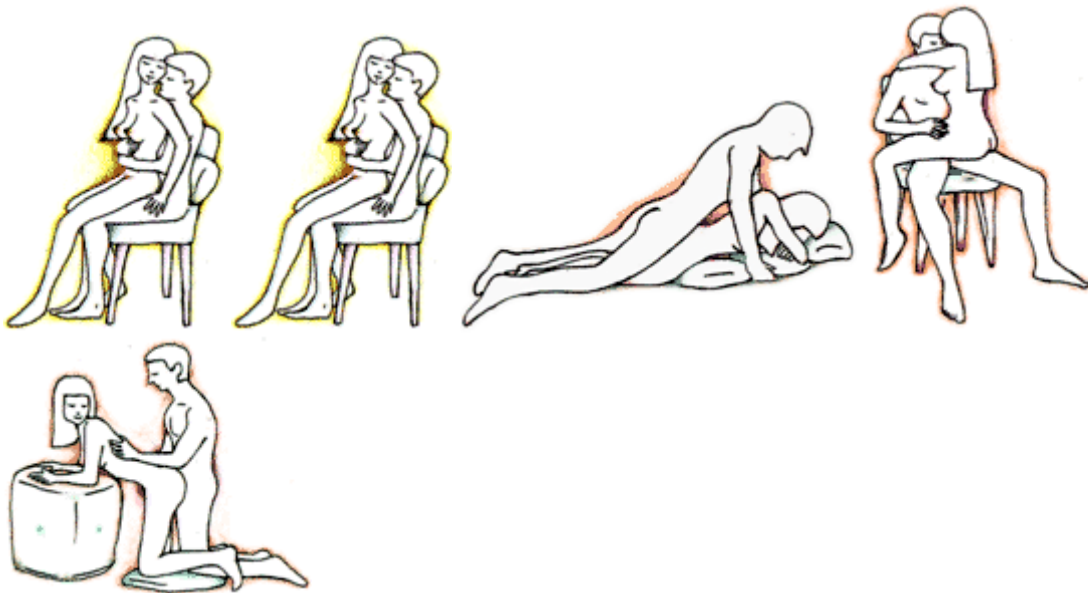


Рисунок с сайта: <http://www.spine-dr.com>

9. Через месяц после операции можно приступать к работе.

В отдаленный период (3-6 месяцев):

1. Не рекомендуется поднимать более 5-8 кг, особенно без разминки и прогрева мышц спины, прыжки с высоты, длительные поездки на автомобиле.
2. Выходя на улицу в прохладное время года, надевайте на область поясницы утепляющий пояс. При исходно ослабленных мышцах спины, желательно пользоваться специальным корсетом, армированным стальными полосками.
3. После 6 месяцев и не реже 2 раз в год может быть рекомендовано прохождение курса **щадящей** мануальной терапии на все отделы позвоночника (мягкие массажные, мобилизационные техники, без манипуляций на поясничном отделе).
4. Избегайте стрессов, переохлаждений, длительного монотонного труда в вынужденной позе, поднятия тяжестей, резких движений на холодные, неразогретые мышцы, появления избыточного веса тела.



Рисунок с сайта: <http://www.wellsphere.com/wellpage/cervical-exam>

Рекомендуемый комплекс упражнений (через месяц после операции)

Общие рекомендации: вначале делайте от 1 до 5 повторений упражнений 2 раза в день, доведя до 10 повторений каждого упражнения 2 раза в день. **Выполняйте упражнения плавно и медленно, без резких движений.** Если при выполнении вы почувствуете дискомфорт или болезненные ощущения, то некоторое время не делайте это упражнение. Если такие ощущения приобретают стойкий характер, следует обратиться к врачу. Интенсивность нагрузок зависит от вашего самочувствия. Как только появляется боль, снижайте интенсивность упражнений.

Упражнение 1. Лечь на спину. Медленно согнуть ноги в коленях и прижать к груди, почувствовать напряжение в ягодичных мышцах. Расслабить ягодичные мышцы. Держать ноги согнутыми в течение 45-60 секунд, затем медленно их выпрямить.

Упражнение 2. Лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки на полу в разные стороны. Приподнять таз над полом и удерживать в течение 10-15 секунд. Довести время удерживания до 60 секунд.

Упражнение 3. Лечь на спину, руки за голову, ноги согнуты в коленях. Ноги поочередно поворачивайте сначала в правую, затем в левую сторону, касаясь коленом пола; верхняя часть тела остается в горизонтальном положении. Удерживать ноги в повернутом положении до 60 секунд.

Упражнение 4. Лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки скрестить на груди, подбородок прижать к груди. Напрягая мышцы брюшного пресса, согнуться вперед и удерживаться в таком положении 10 секунд, затем расслабиться. Повторить от 10 до 15 раз, постепенно увеличивая число повторений.

Упражнение 5. Исходное положение на руках и согнутых в коленях ногах. Одновременно левую ногу и правую руку вытягивать горизонтально и зафиксироваться в таком положении от 10 до 60 секунд. Повторить, поднимая правую руку и левую ногу.

Упражнение 6. Исходное положение: лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, лежат около головы. Выпрямляя руки, поднимите верхнюю часть тела и голову вверх, прогнувшись в поясничной области, при этом бедра не отрывайте от пола. Удерживайтесь в таком положении в течение 10 секунд. Опуститесь на пол и расслабьтесь.

Упражнение 7. Исходное положение: лежа на животе, кисти рук под подбородком. Медленно, невысоко, поднимайте прямую ногу вверх, не отрывая таза от пола. Медленно опустите ногу и повторите с другой ногой.

Упражнение 8. Исходное положение: встаньте на одну ногу, вторую, выпрямленную, положите на стул. Наклоняясь вперед, сгибайте в колене ногу, лежащую на стуле, и удерживайтесь в таком положении в течение 30-45 секунд. Выпрямитесь и вернитесь в исходное положение.

Американская Академия Ортопедов <http://www.aaos.org/> предлагает использовать для профилактики обострений, уменьшения болевого синдрома в спине, укрепления собственного «мышечного корсета» простой и эффективный гимнастический комплекс. Важно осуществлять гимнастику регулярно, каждый день. Помните о дыхании при занятиях: **вдыхайте глубоко перед выполнением каждого упражнения, и выдыхайте при его выполнении**, т.е. физическое усилие совершается **во время выдоха**.

Комплекс лечебной гимнастики

Упражнение 1. Скольжение по стене для укрепления мышц спины и бедер. Прислонитесь всей спиной к стене, ноги на ширине плеч. Скользите вниз, сгибая ноги в коленях приблизительно до 90°. Приседая, считайте до пяти, поднимаясь, также считайте до пяти. Повторите медленно пять раз, скользя по стене и опираясь в неё.

Упражнение 2. Подъем ног для укрепления спины и мышц бедра. Ложитесь на живот. Напрягите мышцы одной ноги и поднимите её от пола. Удерживайте Вашу ногу на весу, считая до 10 и затем медленно опустите ногу на пол. Прделайте то же самое с другой ногой. Повторите пять раз с каждой ногой (medical.adviser@gmail.com: Следует избегать чрезмерного прогиба в поясничном отделе, грудная клетка, живот постоянно касаются пола).

Упражнение 3. Подъем ног для укрепления живота и мышц бедра
Положение - лёжа на спине, Ваши руки лежат на полу вдоль туловища. Поднимите одну ногу от пола. Держите ногу до счёта 10, и возвратите её на пол. Прделайте то же самое с другой ногой. Повторите пять раз с каждой ногой (medical.adviser@gmail.com: Важно, чтобы поясница, во время выполнения упражнения не отрывалась от пола. Высота подъема ноги – от 5 до 30°). Если это слишком трудно, сгибайте ногу в колене, не отрывая стопу от пола.

Это упражнение можно также делать, сидя на стуле. Поднимайте одну ногу, затем медленно ставьте её на пол. Делайте то же самое с другой ногой. Повторите пять раз с каждой ногой.

Упражнение 4. Частичное присаживание - усиливает мышцы живота.

Положение - лёжа на спине с согнутыми коленями, стопы касаются пола, руки лежат вдоль туловища. Медленно поднимите голову и плечи от пола и достаньте обеими руками коленей. Упражнение выполняйте плавно считая до 10. Повторите пять раз.

Упражнение 5. Отведение ноги назад- укрепляет мышцы бедра и поясничного отдела спины.

Встаньте сзади стула, держась руками за его спинку. Отведите плавно, не спеша, прямую ногу назад. Медленно верните ногу назад. То же проделайте с другой ногой.

Упражнение 6. Упражнение для уменьшения напряжения в спине.

Положение - лежа на спине с согнутыми коленями, стопы на полу. Прижмите бережно Ваши колени к груди. Положите руки под колени и мягко тяните Ваши колени так близко к Вашей груди, насколько это возможно. Не поднимайте голову, она постоянно касается пола. Вернитесь медленно в исходное положение, не разгибая ноги в коленях. Повторите это упражнение 5 раз. Старайтесь делать его несколько раз в день.

Упражнение 7. Упражнение для уменьшения напряжения в спине.

Положение - лежа на животе. Поместите руки под плечи, согнутые в локтях. Поднимите верхнюю половину туловища на максимально возможную высоту (medical.adviser@gmail.com: Подъем выполняйте без рывка, внимательно прислушивайтесь к собственным ощущениям, недопуская болезненных ощущений), при этом не отрывая ноги от пола. Сохраняйте данное положение в течение одной или двух секунд. Повторите 10 раз, несколько раз в день.